



Dr. Ibrahim Al Attrach

Kinderarztpraxis
Kornmarkt 23, 45127 Essen
Tel: 0201-612 09 619
info@attrach.de
www.praxis-attrach.de

الإمساك أو قبض الأمعاء:

العلاج الأساسي للإمساك يكون بتطبيق نصائح الحمية التالية وهو مفضل على استعمال الأدوية.

المواد الغذائية التي ينصح بتناولها:

- الخبز الأسمر والخبز الكامل
- الخضار مثل الطماطم والفجل والملفوف المكبوس والخضروات الخضراء
- الفواكه مثل التين والبرتقال والإجاص والخوخ والكيوي
- حبوب الدقيق الكاملة (Müßli) و المكسرات والفواكه المجففة

الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها:

- الحليب و الذي يسبب الإمساك عند الكثير من الأطفال بعد عمر الرضاعة و يمكن استبداله بكميات معقولة من اللبن الرائب
- السكر

الأطعمة التي يفضل تجنبها تماما خاصة في بداية العلاج:

- الخبز الأبيض
- الموز
- الحلويات و خاصة الشوكولاتة والكاكو
- الكاتوه (الكيك)

ما يجب عليك الانتباه إليه أيضا:

- شرب كميات وافرة من الماء - شاي الأعشاب (زهورات)
- الذهاب المتكرر المنتظم لدورة المياه لإفراغ الأمعاء المنتظم.

عندما يكون استعمال الأدوية ضرورية في بعض الحالات:

- التحاميل والحقن الشرجية المُفرِغة يمكن أن تكون مفيدة عند استعمالها لفترة قصيرة في بداية العلاج.
- يفضل تجنب استعمال العلاجات المديدة باختلاف أنواعها إن أمكن حتى لا يحصل تعود على هذه الأدوية.
- في بعض الحالات يضطر الطبيب لوصف بعض الأدوية التي تزيد ليونة قوام البراز و أحيانا يكون استعمالها ضروريا لعدة أسابيع ريثما يتم التطبيق التدريجي للحمية المذكورة في الأعلى.

الأمراض المزمنة:

- إذا استمر الإمساك لفترة طويلة أو نكس بعد إيقاف العلاج فقد يكون من المناسب إجراء بعض الفحوصات التشخيصية لنفي بعض الأمراض المزمنة.